

Erbsensuppe mit Avocado und Minze

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- Rapsöl
- weißer Pfeffer
- 225 g (frisch oder TK) Erbsen
- 500 ml glutenfreie Gemüsebrühe
- 1 Handvoll Minze
- 1 Bio-Limette
- 0,5 Avocado
- Meersalz

Zwiebel schälen und klein schneiden. Knoblauch halbieren (dabei Keim entfernen) und hacken. Öl in einem Topf vorsichtig erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Etwa Dreiviertel der Erbsen dazugeben, gut umrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Leicht mit Pfeffer würzen, einen Deckel aufsetzen und die Suppe 5-8 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Minze waschen, trocken schütteln und - bis auf einige Blättchen zur Dekoration - fein hacken. Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Avocado schälen und das Fruchtfleisch in Stifte oder Würfel schneiden. Mit Limettensaft, etwas Minze und Salz vermengen.

Etwas Wasser zum Kochen bringen, die restlichen Erbsen darin 1 Minute blanchieren und sofort abgießen.

Suppenteller vorwärmen. Limettenschale und die restliche gehackte Minze zur Erbsensuppe geben und diese fein durchpürieren. Avocado-Minz-Mischung jeweils mittig in die vorgewärmten Suppenteller setzen. Die Erbsensuppe vorsichtig drumherum gießen, blanchierte Erbsen darübergeben und die Suppe mit den beiseitegelegten Minzblättchen garniert servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen